

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Teoria i Metodyka Sportów Indywidualnych
2. Kod przedmiotu:	16,1
3. Okres ważności karty:	Ważna od roku akademickiego 2016-2019
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia
5. Forma studiów:	stacjonarne
6. Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne
7. Profil studiów:	Praktyczny
8. Specjalność:	
9. Semestr:	czwarty
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia
11. Prowadzący przedmiot:	Dr Jarosław Gasilewski
12. Grupa przedmiotów:	Moduł zajęć praktycznych kierunkowych
13. Status przedmiotu:	kierunkowy
14. Język prowadzenia zajęć:	polski
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	<p>Lekka atletyka: Ogólna wiedza z zakresu anatomii oraz fizjologii na temat budowy i funkcjonowania organizmu, z zakresu biochemii na temat przemian energetycznych ustroju, z zakresu teorii sportu i treningu na temat zasad treningu i stosowanych obciążeń.</p> <p>Pływanie: Z zakresu treści podstawowych: Zapoznanie z metodyką prowadzenia zajęć pływania, umiejętne wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznej działalności zawodowej ze zwróceniem uwagi na zaspokajanie i kreowanie potrzeb człowieka, w tym wolnoczasowych, związanych z rekreacją i rewitalizacją osób w różnym przedziale wiekowym. Zapoznanie studentów z podstawowymi elementami techniki ratowania tonących. Poznanie zasad bezpieczeństwa kąpieli i udzielania pomocy tonącemu. Opanowanie techniki pływania stylem zmiennym. Pływanie ratownicze, holowanie tonącego oraz holowanie osoby zmęczonej, skoki ratownicze, nurkowanie w głąb i nurkowanie na odległość, akcja ratownicza. Praktyczne opanowanie elementów ratowniczych.</p> <p>Gimnastyka: Ogólna wiedza z zakresu anatomii oraz fizjologii na temat budowy i funkcjonowania organizmu, z zakresu biochemii na temat przemian energetycznych ustroju, z zakresu teorii sportu i treningu na temat zasad treningu i stosowanych obciążeń. Wiedza uzyskana w szkole średniej dotycząca systematycznej pracy nad sprawnością fizyczną, umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej za pomocą prostych testów motorycznych, znajomość podstaw prawidłowego żywienia, oraz monitorowania aktywności fizycznej. Umiejętność wykonywania prostych ćwiczeń gimnastycznych.</p>
16. Cel przedmiotu:	<p>Lekka atletyka: Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę, umiejętności praktyczne oraz właściwe kompetencje, niezbędne w przyszłej pracy zawodowej absolwentów, przede wszystkim w realizacji zadań szkolnej kultury fizycznej. W szczególności opanowanie podstaw techniki wybranych konkurencji, metodyki i systematyki ich nauczania oraz zapoznanie się teoretyczne, w połączeniu z własnymi doznaniem i reakcją ustroju, na różnorodne wysiłki występujące w lekkiej atletyce. Dodatkowo - wdrożenie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki na poziomie szkoły</p>

podstawowej i gimnazjum oraz opanowanie umiejętności prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki a także umiejętności niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia szkolnych i międzyszkolnych zawodów lekkoatletycznych.

Pływanie:

Podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów wykorzystując wszystkie formy stosowane w pływaniu do kształtowania zdolności motorycznych, zdobywanie umiejętności w zakresie zajęć rekreacyjno – utylitarnych, korekcyjnych i nauczania w trudnych warunkach pracy nad wodą. Zapoznanie z metodyką prowadzenia zajęć pływania, umiejętne wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznej działalności zawodowej ze zwróceniem uwagi na zaspokajanie i kreowanie potrzeb człowieka, w tym wolnoczasowych, związanych z rekreacją i rewitalizacją osób w różnym przedziale wiekowym.

Zapoznanie studentów z podstawowymi elementami techniki ratowania tonących. Poznanie zasad bezpieczeństwa kąpiel i udzielania pomocy tonącemu.

Wprowadzenie przyszłych ratowników w tematykę ratownictwa wodnego, przeprowadzanie akcji ratunkowych i w specyfikę współpracy służb w tego typu akcjach.

Gimnastyka

Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę, umiejętności praktyczne oraz właściwe kompetencje, niezbędne w przyszłej pracy zawodowej absolwentów, przede wszystkim w realizacji zadań szkolnej kultury fizycznej. W szczególności opanowanie podstaw techniki wybranych konkurencji, metodyki i systematyki ich nauczania oraz zapoznanie się teoretyczne i praktyczne, w połączeniu z własnymi doznaniem i reakcją ustroju, na różnorodne wysiłki występujące w gimnastyce szkolnej.

Dodatkowo - wdrożenie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z gimnastyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum oraz opanowanie umiejętności prowadzenia zajęć z gimnastyki a także umiejętności niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia szkolnych i międzyszkolnych zawodów gimnastycznych.

17. Efekty kształcenia:

Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów
W	<p><u>Lekka atletyka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powinien mieć elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, 2. Powinien znać zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, 3. Powinien mieć wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, 4. Powinien znać przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie. <p><u>Pływanie</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powinien posiadać podstawową wiedzę na temat głównych indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportu, oraz innych form aktywności ruchowej, 2. Powinien mieć podstawową wiedzę o metodyce wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą, 3. Powinien mieć wiedzę o uczestnikach 	<p>Wykład informacyjny, opis, objaśnienie, pogadanka, dyskusja kierowana, dyskusja.</p>	<p>pisemny egzamin wg kryteriów oceniania, zaliczenie pisemne testu semestralnego, kolokwium praktyczne i ustne, prezentacja indywidualna i grupowa, referat,</p>	<p>Ćwiczenia Audiowizualne, modele, plansze,</p>	<p>K_W01(*) K_W02(**) K_W05(**) K_W12(**) K_W13(***) K_W17(**) K_W21(***)</p>

	<p>działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej.</p> <p>4. Powinien znać pływanie i ratownictwo na wodach otwartych,</p> <p>5. Powinien znać zasady organizacji letniego wypoczynku nad wodą, w tym warunki i regulamin kąpieliska, przepisy dotyczące zakazu kąpieli i warunki oraz zasady opuszczenia kąpieliska.</p> <p><u>Gimnastyka</u></p> <p>1. Powinien mieć elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała,</p> <p>2. Powinien znać zasady prowadzenia rozgrzewki ćwiczeń kształtujących , znać terminologię , pozycje wyjściowe oraz systematykę ćwiczeń kształtujących , powinien wykonać ćwiczenia użytkowo-sportowe, proste elementy techniczne na przyrządach oraz z zakresu akrobatyki sportowej.</p> <p>3. Powinien mieć wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w różnych warunkach</p> <p>4. Powinien znać przepisy gimnastyczne w podstawowym zakresie.</p>				
U	<p><u>Lekka atletyka</u></p> <p>1. Student powinien posiadać wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym,</p> <p>2. Powinien potrafić rozwijać wytrzymałość biegową, siłę, szybkość i skoczność różnymi metodami z wykorzystaniem warunków terenowych,</p> <p>3. Powinien potrafić poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne (bieg przez płotki, skok w dal, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, trójskok).</p> <p>4. Powinien posiadać umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłków,</p> <p>5. Powinien opanować umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej oraz samodzielnego prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum,</p> <p>6. Student powinien praktycznie opanować technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.</p>	<p>Pokaz, pomiar, ćwiczenia przedmiotowe, opis, objaśnienie, dobranie ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, pokaz, ćwiczenia praktyczne, przedmiotowe, samodzielną pracę, samodoskonaleni e,</p>	<p>Obserwacja i ocena umiejętności praktycznych studenta, zadania wykonane indywidualnie, wynik osiągnięty w teście semestralnym, przygotowanie do zajęć, udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć,</p>	<p>Ćwiczenia , plener – akwen wodny,</p>	<p>K_U01(*) K_U02(**) K_U03(**) K_U04(***) K_U08(***)</p>

	<p><u>Pływanie</u> 1. Student powinien posiadać wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym, 2. student potrafi pływać kraulem oraz kraulem na plecach.</p> <p><u>Gimnastyka</u> 1. Student powinien posiadać wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym, 2. Powinien potrafić rozwijać zdolności motoryczne przy wykorzystaniu różnorodnych środków. 3. Powinien potrafić poprawnie wykonać i nauczać pojedyncze elementy techniczne na poszczególnych przyrządach , elementy akrobatyki sportowej , oraz układy ćwiczeń na poszczególnych przyrządach 4. Powinien posiadać umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłków, 5. Powinien opanować umiejętności prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej oraz samodzielnego prowadzenia zajęć z gimnastyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum, 6. Student powinien praktycznie opanować technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.</p>				
K	<p><u>Lekka atletyka</u> Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego doksztalcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju.</p> <p><u>Pływanie</u> Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego doksztalcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez</p>	<p>Wykład informacyjny, opis, objaśnienie, pogadanka, pokaz, pomiar, ćwiczenia przedmiotowe, obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych.</p>	<p>Ocena zaangażowania w dyskusji, samoocena efektów kształcenia, zadania wykonane indywidualnie, rozwiązywanie zadań problemowych, wynik osiągnięty w kolokwiach semestralnych, obserwacja podejmowanych przez studenta działań podczas</p>		<p>K_K01(*) K_K02(**) K_K03(*) K_K05(***) K_K06(***) K_K09(**)</p>

	<p>podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju. dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla utrzymania właściwej kondycji zawodowej niezbędnej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i trenera.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju.</p>		<p>ćwiczeń przedmiotowych, przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych;</p>		
--	--	--	--	--	--

04

18. Formy i wymiar zajęć:

Stacjonarne

19. Treści kształcenia:

Lekka atletyka

Semestr I

l.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Przykładowe zajęcia lekkoatletyczne z uwzględnieniem nauki skipów i wieloskoków. (Rozgrzewka lekkoatletyczna, skipy A,B,C, wieloskoki).	2
2.	Nauka startu wysokiego i niskiego, podstawowe zasady biegów sztafetowych. (Start wysoki i niski ćwiczenia wprowadzające i specjalne. Podanie i odbiór pałeczki sztafetowej w marszu i w truchcie).	2
3.	Doskonalenie startu niskiego. Zmiany pałeczki sztafetowej w biegu. (Ćwiczenia specjalne w nauce startu niskiego. Starty na sygnał. Zmiany pałeczki sztafetowej w parach).	2
4.	Doskonalenie zmian pałeczki sztafetowej, skipów i wieloskoków. (Zmiany pałeczki sztafetowej w zespołach 4-osobowych. Sztafeta 8 x 50 m. Specjalne formy skipów i wieloskoków).	2
5.	Rozwój szybkości biegowej. Zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian. (Ćwiczenia specjalne w rozwoju szybkości biegowej. Biegi sztafetowe na wszystkich strefach zmian).	2
6.	Zmiany pałeczki sztafetowej w parach – zaliczenie.	2
7.	Start niski. Bieg na dystansie 60 m – zaliczenie.	2
8.	Skipy A, B, C, wieloskoki – zaliczenie.	2
9.	Mała Zabawa Biegowa. Kształtowanie wytrzymałości ogólnej, szybkości biegowej i skoczności w warunkach terenowych.	2
10.	Duża Zabawa Biegowa. Kształtowanie wytrzymałości ogólnej i specjalnej w warunkach terenowych.	2
11.	Kształtowanie wytrzymałości metodą ciągłą i powtórzeniową. Przygotowanie do testu Coopera. Biegi powtarzane.	2
12.	Sprinterska Zabawa Terenowa – zajęcia terenowe łączące rozwijanie szybkości, skoczności i wytrzymałości.	2
13.	Kształtowanie siły z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych. (zajęcia w terenie, ćwiczenia siłowe różnych partii mięśniowych).	2
14.	Test Coopera – zaliczenie.	2

15.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.	2
Semestr II		
I.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Rozwijanie skoczności. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej (1). Wieloskoki horyzontalne, metoda powtórzeniowa w rozwoju wytrzymałości.	2
2.	Skok w dal (1) – nauka odbicia i lądowania. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej (2). Ćwiczenia specjalne w nauczaniu odbicia i lądowania, rozwijanie wytrzymałości metodą interwałową.	2
3.	Skok w dal (2) – skoki z krótkiego rozbiegu. Bieg na 300 m. Ćwiczenia specjalne w skokach w dal z krótkiego rozbiegu. Sprawdzian w biegu na 300 m, poprzedzającym bieg na dystansie 400 m.	2
4.	Skok w dal (3) – skoki z pełnego rozbiegu. Zaprawa płotkarska. Nauka odmierzenia rozbiegu, ćwiczenia specjalne przygotowawcze do biegu przez płotki.	2
5.	Skok w dal (4). Gry i zabawy z wykorzystaniem piłeczki palantowej. Pełna forma skoku w dal – doskonalenie, ćwiczenia przygotowawcze do rzutu piłeczką palantową.	2
6.	Zaliczenie skoku w dal.	2
7.	Zaliczenie biegu na dystansie 400 m.	2
8.	Bieg przez płotki (1). Rzut piłeczką palantową. Podstawowe ćwiczenia płotkarskie w marszu. Rzut piłeczką palantową w pełnej formie z rozbiegu.	2
9.	Bieg przez płotki (2). Zaliczenie techniki rzutu piłeczką palantową, Ćwiczenia płotkarskie w truchcie, tzw. „pędzle”.	2
10.	Bieg przez płotki (3). Bieg przez środek płotków w rytmie 3-krokowym.	2
11.	Bieg przez płotki (4). Bieg przez płotki ze startu niskiego w rytmie 3-krokowym.	2
12.	Zaliczenie techniki biegu przez płotki.	2
13.	Prowadzenie zajęć– skok w dal.	2
14.	Prowadzenie zajęć– biegi przez płotki.	2
15.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.	2
Semestr III		
I.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Gry i zabawy skocznościowe, skoki w płaszczyźnie horyzontalnej, w formie zabawowej.	1
2.	Trójskok (1). Wieloskoki różnego typu, ćwiczenia siły dynamicznej z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych, podstawy techniki trójskoku.	1
3.	Trójskok (2). Skoki z krótkiego rozbiegu.	1
4.	Trójskok (3). Skoki z pełnego rozbiegu.	1
5.	Trójskok – zaliczenie.	1
6.	Pchnięcie kulą(1), ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kulą, wieloboje rzutowe kulą.	1
7.	Pchnięcie kulą (2) z ustawienia przodem i bokiem.	1
8.	Pchnięcie kulą(3) z ustawienia bokiem i tyłem.	1
9.	Pchnięcie kulą(4) z doślizgu.	1
10.	Pchnięcie kulą– zaliczenie.	1
11.	Rozwijanie wytrzymałości metodą powtórzeniową. Biegi powtarzane przygotowujące do biegu na dystansie 800/1500 m.	1

12.	Rozwijanie wytrzymałości metodą interwałową. Biegi interwałowe przygotowujące do biegu nadystansie 800/1500 m.	1
13.	Bieg na dystansie 800/1500 m – zaliczenie.	1
14.	Prowadzenie zajęć– kształtowanie wytrzymałości różnymi metodami.	1
15.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.	1

Semestr IV

l.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Zaprawa ogólnorozwojowa w terenie.	1
2.	Podstawowe wiadomości o przepisach lekkoatletycznych.	1
3.	Zaliczenie przepisów z lekkiej atletyki.	1
4.	Rzut dyskiem (1) ćwiczenia oswajające ze sprzętem – trzymanie i wypuszczanie dysku z ręki.	1
5.	Rzut dyskiem (2), rzut dyskiem z ustawienia przodem i bokiem do kierunku rzutu.	1
6.	Rzut dyskiem (3), rzut dyskiem z obrotem, z ustawienia bokiem do kierunku rzutu.	1
7.	Rzut dyskiem (4), rzut dyskiem z obrotem z ustawienia tyłem do kierunku rzutu.	1
8.	Rzut dyskiem – zaliczenie.	1
9.	Prowadzenie zajęć (1). Pchnięcie kulą.	1
10.	Prowadzenie zajęć (2). Trójskok.	1
11.	Prowadzenie zajęć (3). Rzut piłeczką palantową.	1
12.	Prowadzenie zajęć (4). Biegi sprinterskie.	1
13.	Prowadzenie zajęć (5). Gry i zabawy lekkoatletyczne i terenowe.	1
14.	Prowadzenie zajęć (6). Atletyka terenowa.	1
15.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.	1

Pływanie

Semestr I

l.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Regulamin pływalni, ujednoczenie i sprecyzowanie pojęć definicji stosowanych w nauczaniu pływania, warunki zaliczenia.	1,5
2.	Podstawowe cechy środowiska wodnego. Siły działające na człowieka w wodzie.	1,5
3.	Teoria techniki pływania sportowego. Rodzaje technik pływania sportowego.	3
4.	Ewolucja techniki pływania kraulem na piersiach i kraulem na plecach.	1,5
5.	Praktyczna nauka sportowych technik pływania kraulem, kraulem na grzbiecie. 15g	15
6.	Teoretyczne podstawy skoków startowych, nawrotów, pływania na dystansie.	6
7.	Obowiązujące, aktualne przepisy pływania. Bezpieczeństwo zajęć nad wodą i w wodzie.	1,5

Semestr II

l.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Siły działające na człowieka w wodzie podczas pływania technikami klasycznymi, ujednoczenie i sprecyzowanie pojęć definicji stosowanych w nauczaniu pływania żabką i delfinem, warunki zaliczenia.	2
2.	Ewolucja stylu klasycznego i techniki pływania żabką.	2

3.	Ewolucja stylu motylkowego i techniki pływania delfinem.	2
4.	Praktyczna nauka sportowych technik pływania żabką i delfinem.	16
5.	Teoretyczne podstawy skoków startowych, nawrotów, pływania na dystansie.	6
6.	Obowiązujące, aktualne przepisy pływania. Bezpieczeństwo zajęć nad wodą i w wodzie.	1
7.	Poprawa zaliczeń	1

Semestr III

I.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne: regulamin przedmiotu, bezpieczeństwo podczas zajęć, program zajęć, warunki zaliczenia, ujednoczenie i sprecyzowanie pojęć definicji stosowanych w nauczaniu pływania.	1
2.	Metodyka nauczania pływania.	4
3.	Praktyczna nauka sportowej techniki pływania stylem zmiennym.	4
4.	Skok startowy i nawroty w stylu zmiennym.	2
5.	Praktyczne zaliczenie techniki pływania stylem zmiennym na dystansie 100m - ocena startu, nawrotów i techniki pływania.	2
6.	Zaliczenie teoretyczne – fizyka ciała stałego w wodzie, sportowe techniki pływania, metodyka pedagogizacja procesu nauczania pływania.	1
7.	Poprawa zaliczenia 100m stylem zmiennym.	1
8.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy do indeksów.	

Gimnastyka

Semestr I

I.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Przykładowe zajęcia z gimnastyki z uwzględnieniem prostych ćwiczeń gimnastycznych w formie zabawowej	2
2.	Nauczanie przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, omówienie i pokaz systematyki ćwiczeń kształtujących	2
3.	Doskonalenie przewrotów w przód i w tył, nauka stania na rękach, omówienie i pokaz pozycji wyjściowych do ćwiczeń kształtujących	2
4.	Doskonalenie stania na rękach, nauka stania na głowie, zapoznanie z ćwiczeniami na przyrządach	2
5.	Nauka układu ćwiczeń wolnych, wspierania w przednim zamachu do rozkroku na poręczach, wahań na kółkach, wymyku i odmyku na drążku	2
6.	Prowadzenie rozgrzewki ćwiczeń kształtujących zaliczenie Terminologia ćwiczeń kształtujących, systematyka - zaliczenie	2
7.	Nauka skoku zawrotnego i odwrotnego przez skrzynię	2
8.	Doskonalenie układu ćwiczeń wolnych, nauka stania na barkach na poręczach, spad do zwieszenia na podudziu na drążku, zwisu przerzutnego i przewrotnego na kółkach, oraz prostych elementów na równoważni	2
9.	Doskonalenie elementów na przyrządach, skoku zawrotnego i odwrotnego przez skrzynię, ćwiczeń na równoważni, nauka zeskoku zawrotnego na poręczach, zeskoku podmykiem na drążku, oraz zwisu tyłem na kółkach	2

10.	Doskonalenie poznanych ćwiczeń na przyrządach, łączenie elementów w układy ćwiczeń	2
11.	Ćwiczenia wolne - zaliczenie	2
12.	Ćwiczenia na poręczach symetrycznych i asymetrycznych - zaliczenie	2
13.	Ćwiczenia na drążku i równoważni - zaliczenie	2
14.	Skoki przez skrzynię, ćwiczenia na kółkach - zaliczenie	2
15.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.	2

Semestr II

l.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Zajęcia oswajające z użyciem przyrządów	2
2.	Nauka przewrotów w przód i w tył do rozkroku , Ćwiczenia rozciągające w lekcji gimnastyki	2
3.	Doskonalenie przewrotów w przód i w tył do rozkroku , nauka przerzutu bokiem ,	2
4.	Gimnastyczny tor przeszkód	2
5.	Rozgrzewka gimnastyczna z przyborem , nauka skoku kucznego przez 5 części skrzyni.	2
6.	Nauka wspierania do podporu na poręczach i stania na barkach zamachem , wspierania do podporu okrocznego na drążku, zeskoku półsaltem z kółek	2
7.	Nauka trudniejszych elementów ćwiczeń na równoważni (leżenie przewrotne, przewrót w tył i w przód , zeskok rozkrokiem) , nauka skoku rozkrocznego przez kozła.	2
8.	Nauka stania na głowie siłą , zeskoku odwrotnego z półobrotem z poręczy , kołowrotu w tył na drążku.	2
9.	Doskonalenie skoków przez skrzynię i kozła , łączenie poszczególnych elementów ćwiczeń w układy	2
10.	Ćwiczenia użytkowo – sportowe - zaliczenie	2
11.	Ćwiczenia wolne - zaliczenie	2
12.	Ćwiczenia na poręczach symetrycznych i asymetrycznych - zaliczenie	2
13.	Ćwiczenia na równoważni i drążku - zaliczenie	2
14.	Skoki gimnastyczne , ćwiczenia na kółkach - zaliczenie	2
15.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.	2

Semestr III

l.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Gry i zabawy skocznościowe.	1
2.	Nauka stania na rękach z przewrotem w przód , doskonalenie elementów akrobatycznych	1
3.	Nauka przerzutu bokiem do wypadu , oraz skoku przez 5 części skrzyni przewrotem w przód	1
4.	Nauka rundaka , Metoda obwodowa w lekcji gimnastyki	1

5.	Metodyka wybranych ćwiczeń gimnastycznych - zaliczenie	1
6.	Kształtowanie wybranych zdolności motorycznych na zajęciach z gimnastyki	1
7.	Skoki lotne , doskonalenie rundaka	1
8.	Nowoczesne formy rekreacji ruchowej na zajęciach z gimnastyki	1
9.	Wykorzystanie muzyki podczas zajęć z gimnastyki	1
10.	Zasady oceniania układów ćwiczeń	1
11.	Sposób przeprowadzania zawodów gimnastycznych , przepisy w gimnastyce sportowej	1
12.	Przygotowywanie własnej koncepcji układu ćwiczeń wolnych składającego się minimum z 10 elementów	1
13.	Gry i zabawy , wyścigi rzędów na zajęciach z gimnastyki	1
14.	Zawody gimnastyczne.	1
15.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.	1

Semestr IV

l.p.	Temat	Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Ćwiczenia kształtujące w parach	1
2.	Omówienie zasad ćwiczeń dynamicznych i statycznych w dwójkach	1
3.	Proste piramidy dwójkowe	1
4.	Piramidy statyczne układu obowiązkowego	1
5.	Piramidy dynamiczne układu obowiązkowego	1
6.	Doskonalenie układu ćwiczeń łączącego piramidy statyczne i dynamiczne	1
7.	Piramidy dwójkowe statyczne i dynamiczne – układ obowiązkowy - zaliczenie	1
8.	Nauka ćwiczeń statycznych dowolnych w dwójkach	1
9.	Nauka ćwiczeń dynamicznych dowolnych w dwójkach	1
10.	Doskonalenie układu dowolnego ćwiczeń statycznych i dynamicznych w dwójkach	1
11.	Piramidy statyczne i dynamiczne – układ obowiązkowy - zaliczenie	1
12.	Piramidy trójkowe	1
13.	Piramidy wieloosobowe	1
14.	Zawody gimnastyczne w dwójkach	1
15.	Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.	1

20. Egzamin:

Tak

21. Literatura podstawowa:

Lekka atletyka

1. Gasilewski J. Iskra J. Szepelawy M.[2011]. Lekkoatletyka dla instruktorów. PWSZ Racibórz.
2. Iskra J. (red.) [2002]. Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF Katowice.
3. Iskra J. (red.) [2004]. Lekkoatletyka . Podręcznik dla studentów. AWF Katowice.
4. Mroczyński. (red.) [1997].Lekkoatletyka (t. I, II). AWF Gdańsk.
5. Socha S., Ważny Z. (red.) [1986]. Lekkoatletyka. AWF Katowice.
6. Stawczyk Z. (red) [1999]. Zarys lekkoatletyki. AWF Poznań.

7. Zienkiewicz W. (red.) [1993]. Lekkoatletyka. AWF Warszawa.
Pływanie

1. Bartkowiak E. [1999]. Pływanie sportowe: podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu. Warszawa.
2. Czabański B. Filon M. [1988]. Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław.
3. Karpiński R. [2000]. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice.
4. Karpiński R. [2005] Ratownictwo wodne - podręcznik dla studentów i ratowników wodnych, AWF Katowice,
5. Michniewicz I., Michniewicz R. [2013] Ratownictwo wodne. Podstawy edukacji studentów, PWSZ Kalisz,
6. Płatonow W.N., (1997), Trening wyczynowy w pływaniu, Struktura i programy RCMSKFiT, Warszawa

Gimnastyka

1. Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. [1985] Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. AWF Warszawa.
2. Bompá T.O. [1990] Teoria i metodyka treningu. RCMSKFiS, Warszawa.
3. Mazurek L. [1971] Gimnastyka podstawowa. Słownictwo - systematyka - metodyka. Sport i Turystyka. Wyd. II, Warszawa.
4. Szot Z. [1998] Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowe. AWF, Gdańsk.
5. Szot Z. [1997] Ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne i skoki. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowe. COS, Warszawa.
6. Szot Z., Dancewicz T. [2004] Ćwiczenia na koniu z łękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim - nauczanie programowe. COS, Gdańsk.

22. Literatura uzupełniająca:

Lekka atletyka

1. Iskra J. [1998]. Biegi przez płotki. AWF Katowice.
2. Iskra J. (red.) [2005]. Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF Katowice.
3. Iskra J. [2002] Trening w biegach sprinterskich. ARF Poznań.
4. Stawczyk Z. [2004]. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań.

Pływanie

1. Dybińska E. Wójcicki A. [1992]. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków.
2. Przepisy pływania sportowego. [1999]. PZP Warszawa.
3. www.polswim.pl

Gimnastyka

1. Karkosz K. [1999] Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice.
2. Karniewicz J., Kochanowicz K. [1991] Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk.
3. Szewc W., Paszkiewicz K. [1995] Gimnastyka. Sport, Bydgoszcz.
4. Szot Z., Tomczak M., Troczek A., Paterek J. [2009] Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy. Nauczanie programowane. Impuls, Kraków.

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta
1	Wykład	
2	Ćwiczenia	
3	Konwersatoria praca własna	
4	Laboratorium	
5	Projekt	
6	Seminarium	
7	Inne: <ul style="list-style-type: none"> • Wykonanie prezentacji • Przygotowanie referatu 	
Suma godzin		0/0
24. Suma wszystkich godzin:		0
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na		0
25. Liczba punktów ECTS:		0
27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w		0

zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		wyniku samodzielnej pracy studenta:
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	<p><u>Lekka atletyka</u> Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p> <p><u>Pływanie</u> student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą, ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu kultury fizycznej, definiuje pojęcia z zakresu kultury fizycznej w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływanie, bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływanie, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna technikę i metodykę nauczania pływania, Student zna pływanie i ratownictwo na wodach otwartych, zna zasady organizacji letniego wypoczynku nad wodą. Rodzaje kąpielisk na wodach otwartych (zorganizowane, a prowizoryczne). Kryteria budowy i organizowania kąpieliska. Minimalne wymagania dotyczące liczby ratowników. Zna i rozumie obowiązki opiekuna grupy zorganizowanej podczas wypoczynku nad wodą (kąpiel na koloniach, obozach, wczasach). Warunki i regulamin kąpieliska. Zakaz kąpeli i warunki oraz zasady opuszczenia kąpieliska. Podstawowe umiejętności ratownictwa wodnego. Symulowana akcja ratownicza z boją SP, holowanie manekina, pływanie z asekuracją na wodach otwartych</p> <p><u>gimnastyka</u> Student ma szeroką wiedzę na temat kultury fizycznej, bardzo dobrze i w pełny sposób definiuje pojęcia z zakresu gimnastyki szkolnej, zna terminologię ćwiczeń gimnastycznych, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfiką pracy z dziećmi i młodzieżą, zna zasady opracowywania różnorodnych programów ćwiczeń, samodzielnie pogłębia wiedzę korzystając z różnych źródeł.</p>

db+	<p><u>Lekka atletyka</u> Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p> <p><u>Pływanie</u> student ma uporządkowaną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, zna fakty z w/w zakresu, definiuje pojęcia z w/w zakresu w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływania, dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania, prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna technikę i metodykę nauczania pływania w stopniu dobrym, Student zna w stopniu dobrym pływania i ratownictwo na wodach otwartych, zna zasady organizacji letniego wypoczynku nad wodą. Rodzaje kąpielisk na wodach otwartych (zorganizowane, a prowizoryczne). Kryteria budowy i organizowania kąpieliska. Minimalne wymagania dotyczące liczby ratowników. Zna i rozumie obowiązki opiekuna grupy zorganizowanej podczas wypoczynku nad wodą (kąpiel na koloniach, obozach, wczasach). Warunki i regulamin kąpieliska. Zakaz kąpieli i warunki oraz zasady opuszczenia kąpieliska. Podstawowe umiejętności ratownictwa wodnego. Symulowana akcja ratownicza z boją SP, holowanie manekina, pływanie z asekuracją na wodach otwartych</p> <p><u>gimnastyka</u> Student ma szeroką wiedzę na temat kultury fizycznej; bardzo dobrze i w pełny sposób definiuje pojęcia z zakresu gimnastyki szkolnej; zna terminologię ćwiczeń gimnastycznych, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z dziećmi i młodzieżą; zna zasady opracowywania różnorodnych programów ćwiczeń.</p>
db	<p><u>Lekka atletyka</u> Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p> <p><u>Pływanie</u> student ma uporządkowaną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, zna fakty z w/w zakresu, definiuje pojęcia z w/w zakresu w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływania, dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania, prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna technikę i metodykę nauczania pływania w stopniu dobrym, Student zna w stopniu dobrym pływania i ratownictwo na wodach otwartych, zna zasady organizacji letniego wypoczynku nad wodą. Rodzaje kąpielisk na wodach otwartych (zorganizowane, a prowizoryczne). Kryteria budowy i organizowania kąpieliska. Minimalne wymagania dotyczące liczby ratowników. Zna i rozumie obowiązki opiekuna grupy zorganizowanej podczas wypoczynku nad wodą (kąpiel na koloniach, obozach, wczasach). Warunki i regulamin kąpieliska. Zakaz kąpieli i warunki oraz zasady opuszczenia kąpieliska. Podstawowe umiejętności ratownictwa wodnego. Symulowana akcja ratownicza z boją SP, holowanie manekina, pływanie z asekuracją na wodach otwartych</p> <p><u>gimnastyka</u> Student ma szeroką wiedzę na temat kultury fizycznej; bardzo dobrze i w pełny sposób definiuje pojęcia z zakresu gimnastyki szkolnej; zna terminologię ćwiczeń gimnastycznych, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z dziećmi i młodzieżą; zna zasady opracowywania różnorodnych programów ćwiczeń.</p>

dst+	<p><u>Lekka atletyka</u> Student ma dostateczną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p> <p><u>Pływanie</u> student ma dostateczną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu kultury fizycznej, definiuje pojęcia z w/w zakresu, w sposób dostateczny w zakresie dyscypliny pływania, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania, optymalnie zna technikę i metodykę nauczania pływania, posiada świadomość własnych uchybień.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student posiada ogólną wiedzę na temat kultury fizycznej, w stopniu poprawnym i z pomocą jest w stanie zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu gimnastyki szkolnej; dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty; dostatecznie opanował terminologię ćwiczeń gimnastycznych, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy w różnych grupach wiekowych z pomocą opracowuje programy ćwiczeń.</p>
dst	<p><u>Lekka atletyka</u> Student ma dostateczną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p> <p><u>Pływanie</u> student ma dostateczną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu kultury fizycznej, definiuje pojęcia z w/w zakresu, w sposób dostateczny w zakresie dyscypliny pływania, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania, optymalnie zna technikę i metodykę nauczania pływania, posiada świadomość własnych uchybień.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student posiada ogólną wiedzę na temat kultury fizycznej, w stopniu poprawnym i z pomocą jest w stanie zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu gimnastyki szkolnej; dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty; dostatecznie opanował terminologię ćwiczeń gimnastycznych, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy w różnych grupach wiekowych z pomocą opracowuje programy ćwiczeń.</p>

	ndst	<p><u>Lekka atletyka</u> Student nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, nie zna zasad przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, nie posiada wiedzy na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, nie zna przepisów lekkoatletycznych, nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.</p> <p><u>pływanie</u> student nie ma podstawowej wiedzy na temat kultury fizycznej, nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej i w dyscyplinie pływanie, nie zna techniki, nie potrafi metodycznie wykonać działań związanych z nauką pływania w szkole,</p> <p><u>gimnastyka</u> Student nie ma podstawowej wiedzy na temat kultury fizycznej oraz gimnastyki szkolnej, nie zna terminologii, nie potrafi opracować programów ćwiczeń.</p>
U	bdb	<p><u>Lekka atletyka</u> Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi. Potrafi samodzielnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi praktycznie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe.</p> <p><u>Pływanie</u> student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności, potrafi metodycznie nauczyć stylów i techniki pływania, zna cechy środowiska wodnego Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi Posiada umiejętności pływackie z zakresu doboru i techniki wykonywania ćwiczeń indywidualnych, pływackich, sportowe, rekreacyjnych formach ruchu. Potrafi zastosować podstawowe umiejętności techniczne w działaniach taktycznych w wybranych zadaniach ruchowych,</p> <p><u>gimnastyka</u> Student bardzo dobrze i wszechstronnie potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia gimnastyki szkolnej; potrafi samodzielnie dobrać programy ćwiczeń treningowych oraz przybory w zależności od potrzeb, stopnia zaawansowania fizycznego uczestników i rodzaju zajęć; posiada wysokie umiejętności techniczne, które pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia; jest kreatywny, twórczy.</p>

db+	<p><u>Lekka atletyka</u> Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi praktycznie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe.</p> <p><u>Pływanie</u> student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury, Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności, potrafi metodycznie nauczyć stylów i techniki pływania, zna cechy środowiska wodnego, Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student dobrze potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia gimnastyki szkolnej ; potrafi z niewielką pomocą dobrać programy ćwiczeń treningowych oraz przybory w zależności od potrzeb, stopnia zaawansowania fizycznego uczestników i rodzaju zajęć; posiada dobre umiejętności techniczne, które pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia.</p>
db	<p><u>Lekka atletyka</u> Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi praktycznie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe.</p> <p><u>Pływanie</u> student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury, Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności, potrafi metodycznie nauczyć stylów i techniki pływania, zna cechy środowiska wodnego, Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student dobrze potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia gimnastyki szkolnej ; potrafi z niewielką pomocą dobrać programy ćwiczeń treningowych oraz przybory w zależności od potrzeb, stopnia zaawansowania fizycznego uczestników i rodzaju zajęć; posiada dobre umiejętności techniczne, które pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia.</p>

dst+	<p><u>Lekka atletyka</u> Student potrafi poprawnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada poprawną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu KF, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek, Potrafi z dodatkową pomocą wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi z dodatkową pomocą wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe.</p> <p><u>Pływanie</u> student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury, Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności, potrafi metodycznie nauczyć stylów i techniki pływania, zna cechy środowiska wodnego, Dokonuje dostatecznie analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student ma pewne braki w wiedzy teoretycznej, a tym samym trudności w zastosowaniu jej z praktyczną, posiada poprawną technikę, zajęcia prowadzi z pomocą.</p>
dst	<p><u>Lekka atletyka</u> Student potrafi poprawnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada poprawną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu KF, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek, Potrafi z dodatkową pomocą wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi z dodatkową pomocą wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe.</p> <p><u>Pływanie</u> student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury, Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności, potrafi metodycznie nauczyć stylów i techniki pływania, zna cechy środowiska wodnego, Dokonuje dostatecznie analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student ma pewne braki w wiedzy teoretycznej, a tym samym trudności w zastosowaniu jej z praktyczną, posiada poprawną technikę, zajęcia prowadzi z pomocą.</p>
ndst	<p><u>Lekka atletyka</u> Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków.</p> <p><u>Pływanie</u> student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscyplinie. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków, nie zna techniki i metodyki nauczania pływania.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student nie opanował podstawowych zagadnień teoretycznych i praktycznych, nie potrafi poprowadzić zajęć nawet z pomocą.</p>

K	o.	<p><u>Lekka atletyka</u> Student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zagadnieniami z zakresu wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, rozumie konieczność ciągłego doksztalcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego, między innymi, poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju,</p> <p><u>Pływanie</u> Student aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia pływania oraz zakresu wiedzy omawianych na pływaniu, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować wiadomościami i umiejętnościami opanowanymi podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych; aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu.</p>
	no.	<p><u>Lekka atletyka</u> Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcania i rozwoju, nie potrafi dokonać samooceny swoich kompetencji, nie potrafi wyznaczyć kierunku dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego,</p> <p><u>Pływanie</u> Student nie uczestniczy w dyskusjach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy o pływaniu.</p> <p><u>Gimnastyka</u> Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie rozumie potrzeby doksztalcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego.</p>
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)